

Programma orario EPC 1 Foggia

Venerdì 6 maggio 2016

Coni Point Foggia, via Nazzaro 9

h. 15.00 Accredito

h. 15.30 Saluti istituzionali e apertura lavori

1^ parte

h 15.45 Le basi scientifiche dell'allenamento della forza

h.16.15 Sovraccarichi VS carico naturale: quando, come e perchè

h.16.45 Allenamento della forza a bassa velocità: come, quando e perchè utilizzarla

h.17.15 Preparazione fisica e utilizzo della pesistica olimpica

h.17.45 La forza nell'allenamento degli sport di squadra

h.18.15 La forza negli sport di resistenza

h.18.45 Dibattito e conclusione del Seminario

h.19.00 Consegna attestati